Polar F6
Südame löögisageduse monitor

Kasutusjuhend

Austatud ostja,

Õnnitleme Teid Polar F6 ostu puhul!

Miks tuleks treeningutel kasutada südame löögisageduse monitori?

- Südame löögisageduse monitor aitab teil treenida teie jaoks ideaalse tempoga.
- Südame löögisageduse monitori kasutamine võimaldab teil maksimaalselt efektiivselt treenida piiratud vaba aja olemasolul.
- Südame löögisageduse monitorilt saate objektiivset informatsiooni. Kas olete treenimas õigesti? Kas teie võimekus paraneb?
- Südame löögisageduse monitorilt saate informatsiooni viivitamatult – seetõttu on südame löögisageduse monitor ideaalne treeningpartner!

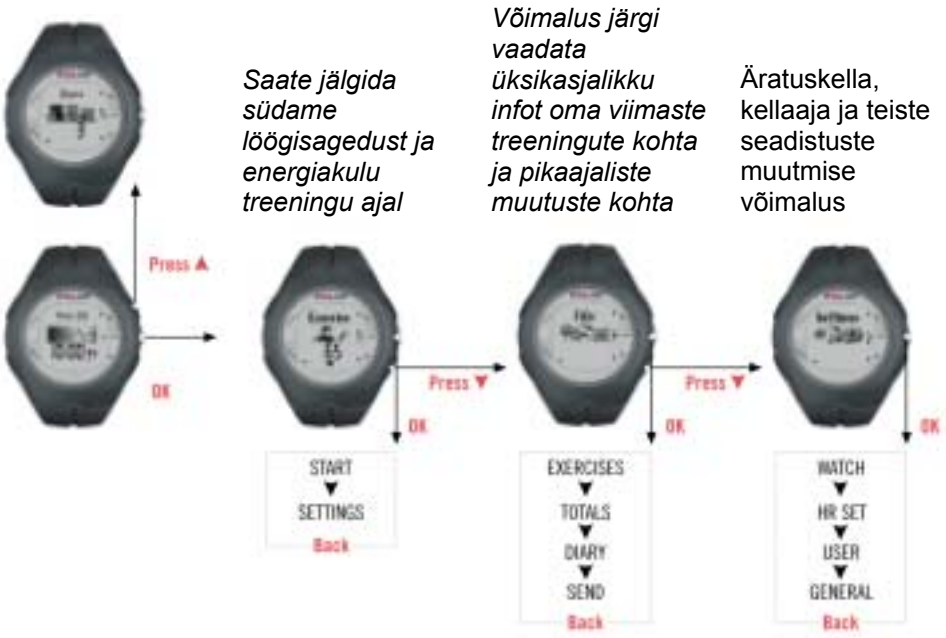
Polar F6 pakub teile usaldusväärse ja mugava juhtmevaba võimaluse oma südame löögisageduse jälgimiseks. Südame löögisageduse monitor registreerib elektrokardiogrammi (EKG). Randmevastuvõtja ekraanilt näete te mugavalt ja sooritust katkestamata oma südame löögisageduse andmeid nii käimis-, jalgratta-, suusatreeningute kui ka ükskõik millise muu treeningu ajal. Professionaalsed sportlased ja harrastajad on usaldanud aastakümneid Polari südame löögisageduse monitoride abil registreeritud andmeid, miks ei peaks neid andmeid usaldama teie?

See kasutusjuhend sisaldab südame löögisageduse monitori kasutamist ja hooldamist puudutavat informatsiooni. Palun lugege see kasutusjuhend läbi, et saada ettekujutus südame löögisageduse monitori funktsioonidest ning saada maksimaalset kasu südame löögisageduse monitoriga treenimisest!

Palun külastage ka meie kodulehekülgi Polari tooteid ja nende kasutamist puudutava info saamiseks ning lisateenuste kasutamiseks: www.polarpersonaltrainer.com ja www.polar.fi.

Vajutage nuppu **OK** menüüdesse sisenemiseks.
Vajutage nuppe ▲ ja ▼ menüüdes liikumiseks.
Vajutage ja hoidke all nuppu **Back** kellajarežiimi naasmiseks.

Polar F6 kiirjuhend



SISUKORD

1. POLAR F6 TUTVUSTUS **5**
1.1. Südame löögisageduse monitori osad 5
1.2. Südame löögisageduse monitori nupud ja ekraanile ilmuvad sümbolid 5
1.3. Põhiseadistused 8
1.4. Südame löögisageduse mõõtmine 9
2. TREENING **11**
2.1. Treeningu andmete salvestamise alustamine 11
2.2. Funktsioonid treeningu ajal 11
2.3. Treeningu seaded 15
2.4. OwnZone 16
3. OMA EDUSAMMUDE JÄLGIMINE **18**
3.1. Päevik 18
3.2. Iganädalane andmete kokkuvõte 20
4. SALVESTATUD TREENINGU INFORMATSIOONI VAATAMINE - FILE **21**
4.1. Treeningu fail 22
4.2. Treeningute summaarsed näidud 23
4.3. Päeviku fail 24
5. SEADISTUSED **25**
5.1. Kellaaja seadmine 25
5.2. Südame löögisagedusega seotud seadistused 28
5.3. Kasutajaandmete seadmine 31
5.4. Üldseadistused 32
6. ANDMETE ÜLEKANNE **34**
7. HOOLDUS JA KORRASHOID **34**
8. ETTEVAATUSABINÕUD **36**
8.1. Polari südame löögisageduse monitorid ja ülekoste 36
8.2. Riskide vähendamine südame löögisageduse monitoriga treenimisel 37
9. KORDUMA KIPPUVAD KÜSIMUSED **38**
10. TEHNILISED ANDMED **39**
11. POLARI PIIRATUD RAHVUSVAHELINE GARANTII **40**
12. DISCLAIMER **41**

1. POLAR F6 TUTVUSTUS

1.1 Südame löögisageduse monitori osad

Südame löögisageduse monitor Polar F6 koosneb järgnevatest osadest:

Randmevastuvõtja ekraanile võib kuvada südame löögisageduse näidu, kulutatud kalorite näidu ja treeningu kestuse näidu. Randmevastuvõtjat saab kasutada ka käekellana.

Kandke südame löögisageduse **vööandurit** treeningute ajal. Elektroodid asuvad vööanduri tagaküljel. Elektroodid registreerivad pidevalt südame löögisagedust ja saatja saadab selle randmevastuvõtjale.

Elastne kummipael hoiab vööanduri treeningute ajal ümber rindkere.

See **kasutusjuhend** sisaldab Polar F6 kasutamiseks vajalikku informatsiooni. Kiire ülevaate randmevastuvõtja funktsioonidest leiate kaasas olevast kiirjuhendist.

Polari veebiteenused
Polar Fitness Trainer (www.PolarFitnessTrainer.com) on teie treeningute toetamiseks mõeldud veebiteenus. Tasuta registreerumine võimaldab teil kasutada treeningpäevikut, teste ja kalkulaatoreid, kokkuvõtteid ja kasulikke artikleid. Veelgi enam, teil on võimalik leida värskeid näpunäiteid ja tootetuge aadressilt www.polar.fi/fitness.

1.2 Südame löögisageduse monitori nupud ja ekraanile ilmuvad sümbolid

Märkus: *Lühikesel nupuvajutusel (nupu allhoidmine kuni 1 sekundi vältel) ja nupu vajutamisel ja allhoidmisel (vähemalt 2 sekundi vältel) on erinev tähendus.*

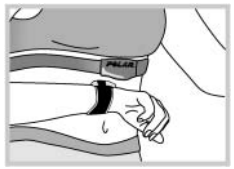
Nupu Light vajutamisel:
- Lülitub sisse taustvalgustus

Vajutades ja hoides all nuppu Light kellaajarežiimis või treeningu ajal, saate te peale panna ja maha võtta kõikide nuppude, välja arvatud nupu Light lukustuse. Vajutage ja hoidke all nuppu Light, kuni ekraanile ilmub Buttons Locked (nupud lukustatud) või Buttons Unlocked (nuppude lukustus maha võetud).

Nupu Back vajutamisel:
- Väljutakse ekraanilolevast menüüst ja randmevastuvõtja naaseb eelnevale menüütasemele.
- Loobute seatavast väärtusest ning randmevastuvõtja jääb eelneva sisestatud näidu juurde.
- Lülitub äratuskella helisignaal välja.

Nupu **Back** vajutamisel ja all hoidmisel:
- Randmevastuvõtja naaseb kellajarežiimi.
- Kellajarežiimis liigute otse kellaaja seadmise režiimi.

HeartTouch



Tooge treeningu ajal randmevastuvõtja vööanduril oleva Polari logo juurde ning ekraanile ilmub kellaaeg.

Nupu ▲ vajutamisel:
- Liigute menüüde loetelus ja valikutes üles.
- Suurendate seatavat väärtust, kui ekraanil on +.

Nupu ▲ vajutamisel ja all hoidmisel:
- Saate muuta kellaajarežiimis ekraanile kuvatavat infot.
- Saate treeningu ajal muuta ekraani ülemisse ritta kuvatavat infot.

Nupu OK vajutamisel:
- Sisenete kellaajarežiimist menüüsse.
- Sisenete ekraanil olevasse menüüsse.
- Kinnitate tehtud valikud.

Nupu ▼ vajutamisel:
- Liigute menüüde loetelus ja valikutes alla.
- Vähendate seatavat väärtust, kui ekraanil on -.

Sümbolid

Menüütaseme indikaator näitab teile ära menüüs kättesaadavate valikute arvu. Menüüs liikumisel tähistab sümbol teie asukohta menüüs. Sümbol tähistab võimalikke valikuid.

Järjestikuste seadistuste puhul tähistab sümbol valikute arvu ning vilkuv sümbol tähistab teie poolt seatavat valikut.

Ümbriku sümbol tuletab teile meelde vajadust kontrollida eelmise nädala treeninguid. Lisainfot leiate peatükist 3.2. Iganädalane andmete kokkuvõte.

Patarei sümbol viitab randmevastuvõtja patarei tühjenemisele. Lisainfo leiate peatükist 7. Hooldus ja korrashoid.

Äratuse sümbol viitab sellele, et äratus on sisse lülitatud. Lisainfo leiate peatükist 5.1. Kellaaja seadmine.

Südame sümbol, mille ümber on raam, viitab südame löögisageduse signaali kodeeritud ülekandele. Lisainfo leiate peatükist 1.4. Südame löögisageduse mõõtmine.

Salvestamise sümbol viitab treeningu andmete salvestamisele.

Helisignaali sümbol viitab kontrollvahemikust väljumise helisignaali sisselülitamisele. Lisainfo leiate peatükist 2.2. Funktsioonid treeningu ajal.

1.3 Põhiseadistused

Kui te käivitate randmevastuvõtja esmakordselt, saate te seadistamist alustada põhiseadistustest. Kui randmevastuvõtja on sisse lülitatud, pole teda enam võimalik välja lülitada.
Veel ühe võimalusena saate te põhiseadistused teha oma arvutis ning need siis randmevastuvõtjale üle kanda. Lisainfo leiate peatükist 6. Andmete ülekanne.

Märkus: *On tähtis, et te sisestaksite andmed põhiseadistustesse võimalikult täpselt, eriti mis puudutab teie kehakaalu, pikkuse, sünnipäeva ja soo andmeid, sest need mõjutavad mõõdetavate andmete täpsust, eriti kontrollvahemiku piiride leidmist ja kalorikulu arvestust.*

1. Käivitage randmevastuvõtja vajutades ükskõik millist randmevastuvõtja nuppu. Ekraanile ilmuvad kõik võimalikud sümbolid. Vajutage nuppu OK.
2. Ekraanile ilmub **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD**. Vajutage nuppu OK seadistuste alustamiseks.
3. Ekraanile ilmub **START WITH BASIC SETTINGS**. Vajutage nuppu OK põhiseadistuste tegemiseks.
4. Ekraanile ilmub **Time**. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige, kas soovite kasutada **12 H** või **24 H** režiimi. Vajutage nuppu OK.
   12 H: ekraanil on tunnid 1-st kuni 12-ni ning lisamärge am või pm tähistab ennelõunat ja pärastlõunat. Selle režiimi valimisel kuvatakse kuupäeva ja sünnipäeva puhul kõigepealt kuu ja seejärel päev (mm.dd).
   - Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **AM** või **PM**. Vajutage nuppu OK.
   - Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke **tunnid**. Vajutage nuppu OK.
   - Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke **minutid**. Vajutage nuppu OK.

   24 H: ekraanil on tunnid 1-st kuni 23-ni. Selle režiimi valimisel kuvatakse kuupäeva ja sünnipäeva puhul kõigepealt päev ja seejärel kuu (dd.mm).
   - Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke **tunnid**. Vajutage nuppu OK.
   - Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke **minutid**. Vajutage nuppu OK.

5. Ekraanile ilmub **Date**. Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke kuu (**mm**) või päev (**dd**). Vajutage nuppu OK.
   - Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke päev (**dd**) või kuu (**mm**). Vajutage nuppu OK.
   - Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke aasta (**yy**). Vajutage nuppu OK.
6. Ekraanile ilmub **Units**. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige, kas soovite kasutada mõõtühikutena kilogramme ja sentimeetreid (**KG/CM**) või naelu ja jalgu (**LB/FT**). Vajutage nuppu OK.

Märkus: *mõõtühikute valik mõjutab ka seda, kuidas kuvatakse energiaarvestuse korral kalorite näitu. Kui valite lb/ft, on ühikuks Cal, kui kg/cm, siis kcal.*

7. Ekraanile ilmub **Weight**. Nuppude ▲ ja ▼ abil sisestage kehakaal. Vajutage nuppu OK.

Märkus: *Kui olete kogemata valinud valed mõõtühikud, on teil mõõtühikuid võimalik muuta vajutades ja hoides all nuppu Light.*

8. Ekraanile ilmub **Height**. Nuppude ▲ ja ▼ abil sisestage kehakaal. Vajutage nuppu OK.

Märkus: *Kui olete valinud mõõtühikuks lb/ft, tuleb kõigepealt sisestada jalad ja seejärel tollid.*

9. Ekraanile ilmub **Birthday**. Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke kuu (**mm**) või päev (**dd**). Vajutage nuppu OK.
   - Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke päev (**dd**) või kuu (**mm**). Vajutage nuppu OK.
   - Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke aasta (**yy**). Vajutage nuppu OK.
10. Ekraanile ilmub **Sex**: Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **MALE** (mees) või **FEMALE** (naine). Vajutage nuppu OK.
11. Ekraanile ilmub **SETTINGS OK?** (kas seadistused on tehtud õigesti?). Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **YES** (jah) või **NO** (ei). Vajutage nuppu OK.
    Kui vastate jaatavalt, võetakse teie tehtud seadistused kasutusele ning te võite alustada oma südame löögisageduse monitori kasutamist.
    Kui vastate eitavalt, saate te põhiseadistusi veel muuta. Vajutage nuppu Back, kuni jõuate näiduni, mida soovite muuta.

1.4. Südame löögisageduse mõõtmine

Südame löögisageduse mõõtmiseks peate kandma südame löögisageduse vööandurit.

Südame löögisageduse signaali kodeerimine vähendab teistelt südame löögisageduse anduritelt signaali registreerimise võimalust. Veendumaks koodi leidmise õnnestumises ning häireteta signaali ülekandmises hoidke randmevastuvõtja 1 meetri raadiuses vööandurist. Veenduge, et teie läheduses ei ole teisi südame löögisageduse monitori kasutajaid ega elektromagnetiliste häirete allikaid. Lisainfo leiate peatükist 8. Ettevaatusabinõud.

1. Ühendage elastse kummipaela üks ots vööanduriga.

2. Seadke kummipael parajaks, nii et vööandur oleks tihedalt, kuid mugavalt ümber rindkere. Pange vööandur ümber rindkere rinnalihastest veidi allapoole, nii et plastikosa jääks ettepoole ning vööanduril olev logo oleks eestpoolt vaadates õiget pidi, ning kinnitage kummipaela teine ots vööanduriga.

3. Tõmmake vööandur rindkerest veidi eemale ja **niisutage kaks soonilist elektroodide ala** vööanduri tagaküljel.

4. Veenduge, et niisked elektroodid on vastu nahka ning Polari logo on õiget pidi ja rindkere keskjoonel.

5. Pange randmevastuvõtja käe peale. Kellaajarežiimis olles vajutage nuppu OK menüüsse sisenemiseks. Ekraanile ilmub Exercise. Randmevastuvõtja alustab teie südame löögisageduse signaali otsinguid. Hiljemalt 15 sekundi pärast ilmub ekraanile südame löögisageduse näit ja raamiga südame löögisageduse sümbol ❤. Raam südame sümboli ümber viitab sellele, et kasutusel on kodeeritud ülekanne. Südame löögisageduse näit on küll ekraanil, kuid treeningu andmeid mällu ei salvestata, kuni te ei ole alustanud treeningu andmete salvestamist. Südame löögisageduse ja teiste treeningu andmete salvestamise alustamise kohta leiate infot peatükist 2. Treening.

Märkus: *Kui randmevastuvõtja ei suuda registreerida südame löögisageduse vööandurilt lähtuvat signaali ning ekraanile ilmub - - või 00, veenduge, et elektroodid on niisked ning vööandur on piisavalt tihedalt ümber rindkere. Tooge randmevastuvõtja vööanduril oleva Polari logo lähedale. Randmevastuvõtja asub otsima südame löögisageduse signaali.*

2. TREENING

Menüüs Exercise saate te jälgida ja salvestada treeninguinformatsiooni, nagu näiteks südame löögisagedus, treeningu kestus ja energiakulu.

2.1. Treeningu andmete salvestamise alustamine

1. Kandke vööandurit nii, nagu seda on kirjeldatud lõigus 1.4 Südame löögisageduse mõõtmine. Vööanduri kasutamisel treeningu ajal arvutab randmevastuvõtja automaatselt treeningu energiakulu, samuti ka muu treeninguinfo südame löögisageduse andmete põhjal.
2. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu OK.
3. Ekraanile ilmub **Exercise**. Randmevastuvõtja alustab südame löögisageduse signaali registreerimist. Vajutage nuppu OK.
4. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **START**. Vajutage nuppu OK treeningu andmete salvestamise alustamiseks. Randmevastuvõtja alustab treeningu kestuse loendamist.

- Kui ekraanile ilmub **OwnZone**, leiate lisainfo peatükist 2.4 OwnZone.
- Kui soovite OwnZone leidmise vahele jätta ning kasutada eelnevalt leitud OwnZone kontrollvahemiku piire, vajutage nuppu OK. Juhul, kui te pole leidnud OwnZone kontrollvahemiku piire, võetakse kasutusele vanusel põhinevad südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid.
- OwnZone kontrollvahemiku piiride leidmine on vaikimisi sisse lülitatud. Kui soovite selle funktsiooni välja lülitada, toimige vastavalt peatükis 2.3. Treeningu seaded kirjeldatule.
- Kui ekraanile ilmub **START WITH BASIC SETTINGS**, puuduvad randmevastuvõtjas mõned põhiseadistused. Vajutage nuppu OK puuduvate seadistuste tegemiseks. Lisainfo leiate peatükist 1.3 Põhiseadistused.

2.2 Funktsioonid treeningu ajal

Märkus: *Teie treeningu andmed salvestatakse vaid siis, kui salvestuse kestus ületab 1 minuti.*

Kellaaja kontrollimine
Tooge randmevastuvõtja vööanduril oleva Polari logo lähedale. Ekraanile ilmub kellaaeg ja teie südame löögisagedus.

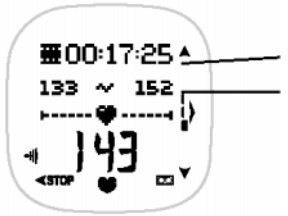
Treeningu kestuse, kalorikulu ja kontrollvahemiku piiride kontrollimine
Vajutage nuppe ▲ ja ▼ järgnevate valikute vaatamiseks:

Treening
Treeningu kestus
Südame löögisagedus löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest (%HRmax), sõltuvalt teie poolt tehtud valikutest. Noole sümbol südame kujutise kõrval tähistab treenimist südame löögisageduse kontrollvahemiku alumisest piirist madalama südame löögisagedusega või ülemisest piirist kõrgema südame löögisagedusega treenimist.

Kalorikulu (ekraanile kuvatavateks ühikuteks on kas Cal või kcal)
Hetkeseisuga treeningul kulutatud kalorite hulk.

Polari poolt kasutatav kalorikulu arvestus võimaldab jälgida energiakulu treeningu ajal. Seeläbi saate te endale seada kindla kalorikulu treeningu või nädala treeningute summana. Jälgige oma kalorikulu treeningu kalorikulu, nädalase kalorikulu või ka enda poolt valitud treeningute kalorikulu põhjal.

Kontrollvahemikus treenimise kestus In Zone (kuvatakse siis, kui kasutate südame löögisageduse kontrollvahemiku piire)



Kontrollvahemiku piirides treenimise kestus
Kontrollvahemiku alumine ja ülemine piir väljendatuna kas löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest.
Sümbol liigub paremale või vasakule vastavalt teie südame löögisageduse muutumisele. Kui sümbolit ei ole ekraanil, tähendab see seda, et teie südame löögisagedus on ületanud kontrollvahemiku ülemise piiri või langenud allapoole alumist piiri. Sellisel juhul kostub helisignaal, kui olete selle sisse lülitanud.

Ekraanile kuvatava info muutmine
Kui ekraanile kuvatakse treeninguinformatsiooni või kalorikulu informatsiooni, on teil võimalik ülemises reas kuvatavat informatsiooni muuta vastavalt oma soovidele vajutades ja hoides all nuppu ▲.

Taustvalgustuse sisselülitamine
Vajutage nuppu Light ning taustvalgustus süttib mõneks sekundiks põlema.
Kui te olete kasutanud taustvalgustust treeningu ajal, ilmub ekraanile öörežiimi sümbol. Taustvalgustus süttib kuni treeningu lõpuni automaatselt iga kord, kui vajutate randmevastuvõtja nuppe või toote randmevastuvõtja vööanduril oleva Polari logo lähedale.

Nuppude lukustuse sisse- ja väljalülitamine
Vajutage ja hoidke all nuppu Light. Sellega lukustate kõik nupud, välja arvatud nupu Light. Ekraanile ilmub **BUTTONS LOCKED** või **BUTTONS UNLOCKED**.

Treeningu peatamine
Teil on võimalik treeningu salvestamine peatada näiteks joogipausi pidamiseks või ka muul põhjusel.

1. Vajutage nuppu Back. Ekraanile jääb teie hetke südame löögisagedus. Andmete salvestamine peatub. Ekraanil on asemel .
2. Treeningu jätkamiseks valige **CONTINUE** nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.

Seadistuste muutmine treeningu ajal
Teil on võimalik muuta seadistusi nii treeningu andmete salvestamise ajal kui ka siis, kui treeningu andmete salvestamine on peatatud.
1. Kui soovite muuta seadistusi ilma treeningu andmete salvestamise peatamiseta, vajutage ja hoidke all nuppu OK.
   Kui soovite seadistamise ajaks treeningu andmete salvestamise peatada, vajutage nuppu Back ja valige nuppude ▲ ja ▼ abil **SETTINGS**. Vajutage nuppu OK.
2. Ekraanile ilmub **HR ALARM**, **HR LIMITS** ja **HR VIEW**. Oma valiku tegemiseks kasutage nuppe ▲ ja ▼. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

HR alarm puhul: Valige **VOL 2** (tugev heli), **VOL 1** (vaikne heli) ja **OFF** (helisignaal välja lülitatud) vahel nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
HR limits puhul: Kui kasutate OwnZone funktsiooni või südame löögisageduse kontrollvahemiku piiride automaatse väljaarvutamise funktsiooni, on teil võimalik valida nuppude ▲ ja ▼ abil **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** ja **BASIC** vahel. Vajutage nuppu OK. Teie südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid ilmuvad mõneks hetkeks ekraanile.
Kui kasutate enda poolt seatud südame löögisageduse kontrollvahemiku piire, ilmuvad ekraanile teie poolt seatud piiride väärtused.
HR view puhul: teil on võimalik südame löögisageduse näit kuvada ekraanile löökidena minutis **HR** või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest **HR%** nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
Seadistuste lõpetamisel naaseb randmevastuvõtja kas treeningreziimi või peatunud treeningu seisu.

Lisainfo leiate peatükist 5.2 Südame löögisagedusega seotud seadistused.

***Märkus**: Kui te ei vajuta ühe minuti jooksul ühtegi nuppu, naaseb randmevastuvõtja ise treeningrežiimi või peatunud treeningu seisu.*

Treeningu lõpetamine ja treeningu kokkuvõtte vaatamine
1. Vajutage nuppu Back. Jätkub teie südame löögisageduse kuvamine ekraanile. Treeningu andmete salvestamine peatub. Ekraanile ilmub sümbol .
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige Exit ja vajutage nuppu OK.

Ekraanile ilmub treeningu **kokkuvõte** (Summary).

Treeningu kestus (hh.mm.ss)
Treeningul kulutatud kalorite hulk (Cal/kcal)

Vahelduvad treeningu maksimaalne (max) ja keskmine südame löögisagedus (avg) kas löökidena minutis (bpm) või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest (%HRmax).

3. Vajutage nuppu OK Exercise menüüsse sisenemiseks või vajutage ja hoidke all nuppu Back kellaajarežiimi naasmiseks.

Märkus:

- *Kui olete treeningu peatanud ja vööanduri ära võtnud, kuid unustasite treeningu lõpetada, naaseb randmevastuvõtja viie minuti möödumisel kellaajarežiimi.*
- *Informatsiooni vööanduri hoolduse kohta leiate peatükist 7. Hooldus ja korrashoid.*

2.3 Treeningu seaded

Exercise Settings menüüs saate te vaadata ja seadistada südame löögisageduse piire (HR Set).

Treeningu seadistused on koondatud HR Set'i. Muutke HR Set'i ja teil ei ole vajadust iga seadistust muuta treeningu eel. Lisainfot HR Set'i kohta leiate peatükist 5.2 Südame löögisagedusega seotud seadistused.

1. Alustage kellajarežiimist. Vajutage nuppu OK.
2. Ekraanile ilmub **Exercise**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **SETTINGS**. Vajutage nuppu OK.
4. Ekraanile ilmub **HR ALARM**, **HR LIMITS** ja **HR VIEW**. Oma valiku tegemiseks kasutage nuppe ▲ ja ▼. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

HR alarm puhul: Valige **VOL 2** (tugev heli), **VOL 1** (vaikne heli) ja **OFF** (helisignaal välja lülitatud) vahel nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
HR limits puhul: Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **OWNZONE**, **AUTOMATIC**, **MANUAL** või **OFF**.

- Kui valite OwnZone funktsiooni või südame löögisageduse kontrollvahemiku piiride automaatse väljaarvutamise funktsiooni (Automatic), on teil võimalik valida nuppude ▲ ja ▼ abil **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** ja **BASIC** vahel. Vajutage nuppu OK. Teie südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid ilmuvad mõneks hetkeks ekraanile.
- Kui valite nuppude ▲ ja ▼ abil enda poolt seatud südame löögisageduse kontrollvahemiku piiride muutmise (MANUAL) ning vajutate nuppu OK, on teil

võimalik nuppude ▲ ja ▼ abil seada kontrollvahemiku ülemine piir. Vajutage nuppu OK. Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke kontrollvahemiku alumine piir. Vajutage nuppu OK.

HR view puhul: teil on võimalik südame löögisageduse näit kuvada ekraanile löökidena minutis **HR** või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest **HR%** nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.

Vajutage ja hoidke all nuppu Back kellaajarežiimi naasmiseks.

2.4 OwnZone

Polar F6 on võimeline määrama treeningu individuaalse südame löögisageduse vahemiku eelseisva treeningu jaoks. Seda vahemikku nimetatakse OwnZone'iks (OZ) ning see on võimalik leida kuni 5-minutilise soojenduse käigus kõndides või sörkjooksu tehes. Teil on võimalik OwnZone vahemik leida ka muud spordiala harrastades. Tegevuse põhimõte seisneb aeglases tempos alustamises. Seejärel tuleb koormust suurendada nii, et teie südame löögisagedus tõuseks. OwnZone funktsiooni abil leitud südame löögisageduse kontrollvahemiku kasutamine teeb treenimise lihtsamaks ja nauditavamaks. Te ei pea enam muretsema treeninguks sobiva kontrollvahemiku piiride väljaarvutamise pärast.

Teil on võimalik leida OwnZone kontrollvahemik nii efektiivseteks kui ka mitmekesisteks treeninguteks. Olemas on 4 erinevat intensiivsuse tsooni, mida teil on võimalik valida Settings menüüs: OwnZone Light, Moderate, Hard ja Basic. Lisainformatsiooni leiate peatükist 5.2 Südame löögisagedusega seotud seadistused.

OwnZone funktsiooni kasutamine tagab treeningute mitmekülgsuse. OwnZone kontrollvahemiku leidmine põhineb südame löögisageduse vahelduvuse hindamisel soojendusperioodil. Südame löögisageduse vahelduvus (erinevused üksteisel järgnevate südamelöökide vahel) kajastab keha füsioloogilisi muutusi. Kui teie südame löögisageduse vahelduvus muutub liiga aeglaselt või liiga kiiresti või kui südame löögisagedus ületab ohutuspiirid OwnZone leidmise ajal, võtab randmevastuvõtja kasutusele eelnevalt leitud kontrollvahemiku piirid. Kui aga te pole varem OwnZone funktsiooni abil kontrollvahemiku piire leidnud ning OwnZone'i leidmine ei õnnestu taas, võetakse kasutusele vanusel põhinevad Ownzone'i piirid.

2.4.1 Kontrollvahemiku piiride leidmine OwnZone'i abil

Veenduge, et olete enne OwnZone'i leidmist:

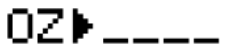
- Sisestanud oma kasutajaandmed.
- Olete sisse lülitanud OwnZone funktsiooni. Iga kord, kui alustate treeningu info salvestamist ja olete eelnevalt lülitanud sisse OwnZone funktsiooni, käivitub OwnZone leidmine. Lisainfot leiate peatükist 5.2 Südame löögisagedusega seotud seadistused.

OwnZone'i abil tuleks oma kontrollvahemiku piirid leida kui:

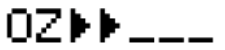
- Muudate oma treeningukeskkonda või treeningute tüüpi.
- Kui tunnete end eriliselt: kui olete stressis või haigestunud või teie kehaline seisund on tavalisest erinev.
- Olete vahepeal muutnud kasutajaandmeid.

1. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu OK.
2. Ekraanile ilmub **Exercise**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **START** ja vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **OwnZone**.

   Kui otsustate Ownzone'i leidmise vahele jätta ja kasutada eelnevalt leitud OwnZone kontrollvahemiku piire, vajutage nuppu OK ja liikuge punkti 5 juurde.
4. Algab kontrollvahemiku piiride leidmine OwnZone funktsiooni abil. Selleks tuleb läbida kuni viis astet.



Kõndige väga aeglases tempos 1 minuti jooksul. Selle astme ajal peaks teie südame löögisagedus jääma alla 100 löögi minutis. Iga astme lõppemisel kuulete te helisignaali (kui helisignaal on sisse lülitatud) ja süttib taustvalgustus (kui te olete treeningu ajal taustvalgustust kasutanud), mis tähistab astme lõppemist.



Kõndige tavalises tempos 1 minuti jooksul. Suurendage selle astme jooksul sujuvalt oma südame löögisagedust 10 kuni 20 löögi võrra.

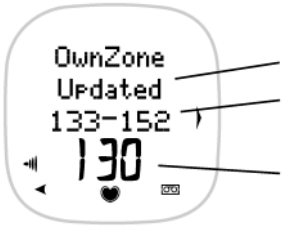
Kõndige kiires tempos 1 minuti jooksul. Suurendage selle astme jooksul sujuvalt oma südame löögisagedust 10 kuni 20 löögi võrra.

Sörkige aeglases tempos 1 minuti jooksul. Suurendage selle astme jooksul sujuvalt oma südame löögisagedust 10 kuni 20 löögi võrra.

Jookske 1 minuti jooksul.

5. Astmete 1-5 ajal kuulete te mingil hetkel kaht helisignaali. See tähendab, et südame löögisageduse monitor on leidnud OwnZone'i südame löögisageduse piirid.

Kui OwnZone'i leidmine õnnestub, ilmub ekraanile järgnev info:



OwnZone Updated

Südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest, sõltuvalt teie seadistustest.
Teie hetke südamelöögisagedus

Kui OwnZone'i leidmine ei õnnestunud, ilmub ekraanile tekst OwnZone Limits ja teie eelnevalt kindlaks määratud OwnZone kontrollvahemiku piirid kas löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest. Kui te pole OwnZone funktsiooni abil piire varem leidnud, võetakse kasutusele vanusel põhinevad OwnZone'i piirid.

Võite nüüd treeningut jätkata. Treeningu efektiivsuse suurendamiseks üritage hoida oma südame löögisagedust kontrollvahemiku piirides.

3. OMA EDUSAMMUDE JÄLGIMINE

Selles peatükis leiate informatsiooni oma edusammude jälgimise kohta Polari südame löögisageduse monitori abil.

3.1 Päevik

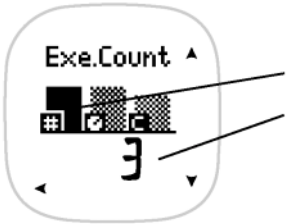
Elektroonilise päeviku abil on teil võimalik jälgida treeningute kestust, treeningute arvu, energiakulu ja erineva intensiivsusega treeningtsoonides treenimise kestust jooksval kalendrinädalal.

Päevikus uueneb info kalendaarse nädala kohta.
Treeningu info salvestatakse päevikusse, kui salvestatud treeninginformatsiooni kestus on vähemalt kümme minutit.

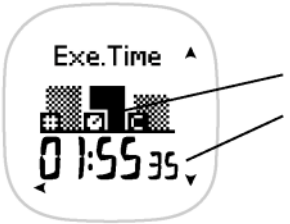
1. Alustage kellajarežiimist ja vajutage nuppu ▲.
2. Päevikute vahel liikumiseks vajutage nuppe ▲ ja ▼.
3. Vajutage nuppu OK valitud päevikusse sisenemiseks.

***Märkus**: Randmevastuvõtja nullib päevikute sisu ja treeningtsoonide info ööl vastu esmaspäeva kell 12. Samal ajal salvestatakse täisnädala andmed päeviku faili.*

3.1.1 Päevik



Exe.Count (treeningute arv)
Treeningute arvu tulp on esile toodud.
Summaarne treeningute arv

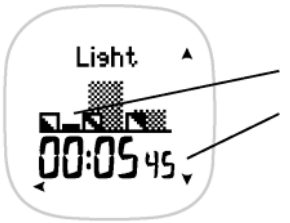


Exe.Time (treeningute kestus)
Treeningute kestuse tulp on esile toodud
Summaarne treeningute kestus

Calories (kalorikulu)
Kalorite tulp on esile toodud
Treeningutel kulutatud kalorite hulk

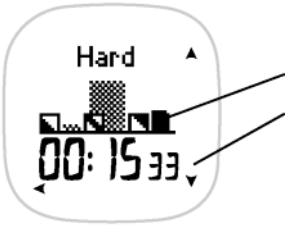
Vajutage nuppu Back päeviku vaate juurde naasmiseks ning vajutage nuppu ▼ treeningtsoonide info juurde liikumiseks.

3.1.2 Südame löögisageduse treeningtsoonid



Light (madal intensiivsus)
Madala intensiivsuse tsooni tulp on esile toodud
Madala intensiivsusega tsoonis treenimise kestus

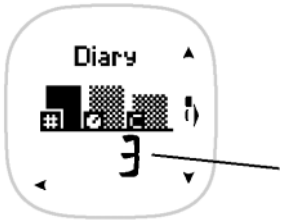
Moderate (mõõdukas intensiivsus)
Mõõduka intensiivsuse tsooni tulp on esile toodud
Mõõduka intensiivsusega tsoonis treenimise kestus



Hard (kõrge intensiivsus)
Kõrge intensiivsuse tsooni tulp on esile toodud
Kõrge intensiivsusega tsoonis treenimise kestus

Vajutage nuppu Back treeningtsoonide info vaate juurde naasmiseks, vajutage ja hoidke all nuppu Back kellaajarežiimi naasmiseks.

Vaikimisi esimesena kuvatava näidu muutmine



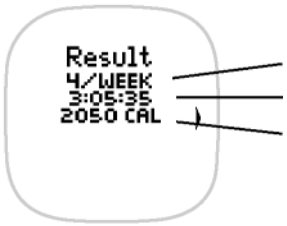
Kui vajutate nuppu Back päeviku vaate või treeningtsoonide info vaate juurde naasmiseks, võetakse viimati ekraanil olnud näit esimesena kuvatavaks näiduks.

Järgmine kord, kui sisenete päevikusse või treeningtsoonide infosse, ilmub ekraanile esimesena kuvatav näit.
Vaikimisi esimesena kuvatav näit.

3.2 Iganädalane andmete kokkuvõte

Iganädalase andmete kokkuvõtte funktsioon teeb ülevaate teie edusammudest ning tuletab teile meelde vajaduse üle vaadata eelmise nädala treeningud. Meeldetuletus ilmub ekraanile pühapäeva öösel vastu esmaspäeva kell 12.

1. Vajutage nuppu ▲ meeldetuletuse avamiseks.
2. Ekraanile ilmub **CHECKING YOUR WEEKLY EXERCISES**. Vajutage nuppu OK eelmise nädala treeningute vaatamiseks või vajutage ja hoidke all nuppu Back kellaajarežiimi naasmiseks.



Ekraanile ilmub **Result** ja alljärgnev info:

Eelmise nädala treeningute arv
Treeningute kogukestus eelmisel nädalal
Eelmisel nädalal treeningutega kulutatud kalorite hulk (Cal/kcal)

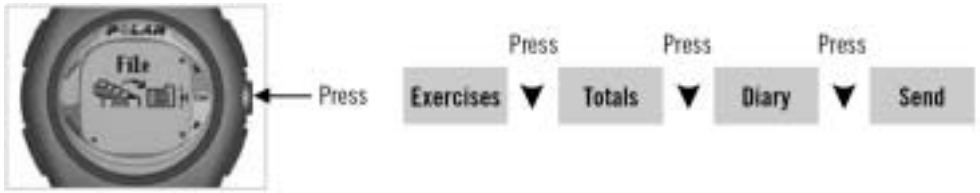
3. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage nuppu OK.

4. SALVESTATUD TREENINGU INFORMATSIOONI VAATAMINE - FILE

Mälus hoitakse informatsiooni teie poolt salvestatud treeningute kohta. Failid Exercise ja Diary sisaldavad infot teie viimase 12 treeningu kohta.

- Menüüs **Exercise File** näete te üksikasjalikku teavet käesoleva nädala treeningute kohta, nagu näiteks treeningute kestus, kulutatud kalorite hulk, maksimaalne ja keskmine südame löögisagedus ja erinevates intensiivsuse tsoonides treenimise kestus.
- Menüüs **Diary File** näete te nädala summaarseid näite.
- Menüüs **Totals File** näete te treeningute summaarseid näite, summaarset treeningute arvu, kestust ja energiakulu alates näitude viimasest nullimisest.

Kui mälu saab täis, asendatakse kõige vanem salvestis uusimaga. Kui soovite informatsiooni alles hoida pikema ajaperioodi jooksul, soovitame teil info üle kanda Polar Fitness Trainer veebikeskkonda kasutades File Send menüüd. Lisainfot leiate peatükist 6. Andmete ülekanne.



1. Alustage kellaajarežiimist. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Exercise**.
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige menüü **File**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **EXERCISE**, **TOTALS**, **DIARY** või **SEND**. Vajutage nuppu OK.

***Märkus**: Kui ekraanile ilmub **Empty**, pole mälus treeninguinformatsiooni.*

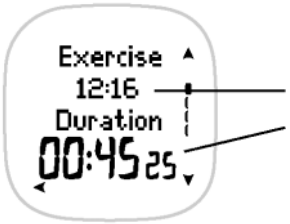
4.1. Treeningu fail

Ekraanile ilmub järgnev informatsioon:

Graafilised tulbad kujutavad treeninguid. Tulba kõrgus tähistab treeningu kestust.

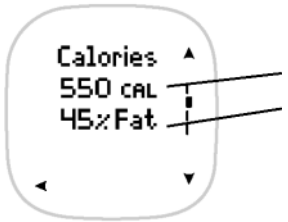
Kursor tähistab valitud treeningut
Valitud treeningu kuupäev

Valige treeninguid nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
Järgneva info saate läbi vaadata kasutades nuppe ▲ ja ▼.



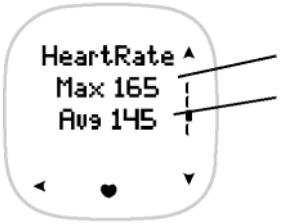
Duration (kestus)

Treeningu alustamise kellaaeg
Treeningu kestus (tunnid.minutid.sekundid)



Calories (kulutatud kalorite hulk)

Treeningu ajal kulutatud kalorite hulk (Cal/kcal)
Rasva arvel kulutatud kalorite osakaal



Heart Rate (südame löögisagedus)
Maksimaalse (Max) ja
keskmise (Avg) südame löögisageduse näidud vahelduvad ekraanil löökidena minutis ja protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest

Time in Zone (südame löögisageduse kontrollvahemikus treenimise kestus, kuvatakse vaid juhul, kui treeningu ajal kasutasite kontrollvahemiku piire)
Kontrollvahemiku piirid
Kontrollvahemiku piirides treenimise kestus

Exercise File menüüsse naasmiseks vajutage nuppu Back.
Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Back.

Faili kustutamine
1. Kui ekraanil on Duration (treeningu kestus), vajutage ja hoidke all nuppu Light, kuni ekraanile ilmub **DELETE FILE?**
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **YES** (jah) või **NO** (ei). Vajutage nuppu OK.
3. Kui valite Yes, ilmub ekraanile **ARE YOU SURE?** (olete te kindel?). Kui te ei soovi faili kustutada, valige **NO**. Valige **YES**, kui soovite faili kustutada. Vajutage nuppu OK. Märkus! Kui olete faili kustutanud, ei ole seda võimalik taastada.

4.2. Treeningute summaarsed näidud

Totals File menüüs näete te treeningute summaarseid näite, summaarset treeningute arvu, kestust ja energiakulu alates näitude viimasest nullimisest.

1. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu OK.
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige menüü **File**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **TOTALS**. Vajutage nuppu OK.

***Märkus**: Kui ekraanile ilmub **Empty**, pole mälus treeninguinformatsiooni.*

Järgneva info saate läbi vaadata kasutades nuppe ▲ ja ▼.

Total Exe.Count (treeningute arv)
Summaarse treeningute arvu näidu viimase nullimise kuupäev
Summaarne treeningute arv alates viimasest nullimisest

***Märkus**: Kui treeningute arv ületab 65 535, algab loendamine uuesti nullist.*

Total Duration (treeningute kestus)
Summaarse treeningute kestuse näidu viimase nullimise kuupäev
Summaarne treeningute kestus alates viimasest nullimisest

***Märkus:** Kuni 99 tunni 59 minuti saavutamiseni kuvatakse summaarset treeningute kestust tundides ja minutites. Seejärel kuvatakse treeningute kestust tundides kuni 9999 tunni saavutamiseni, mille järel alustatakse loendamist nullist.*

Total Calories (energiakulu)
Summaarse treeningute energiakulu näidu viimase nullimise kuupäev
Summaarne treeningute energiakulu alates viimasest nullimisest

***Märkus**: Kui treeningute energiakulu ületab 999 999 Cal/kcal, algab loendamine uuesti nullist.*

Summaarsete näitude nullimine
1. Ekraanile ilmub **Reset Total Counters?**. Vajutage nuppu OK.
2. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **ALL** (kõik näidud), **EXE.COUNT**, **DURATION** või **CALORIES**. Vajutage nuppu OK.
3. Ekraanile ilmub **ARE YOU SURE?** (olete te kindel?). Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **YES** (jah) või **NO** (ei). Vajutage nuppu OK.

Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Back.

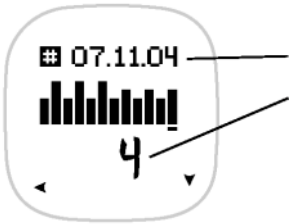
4.3. Päeviku fail

Diary File menüüs saate kontrollida automaatselt salvestatavat informatsiooni nädalate kaupa. Päeviku failis sisaldub informatsioon viimase 12 nädala kohta. Kui päeviku failile eraldatud mälu saab täis, asendatakse kõige vanem salvestis uusimaga. Andmed nädala kohta salvestatakse pühapäeva kesköö. Samal ajal algab informatsiooni kogumine päevikusse jooksva nädala kohta.

1. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu OK.
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige menüü **File**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **DIARY**. Vajutage nuppu OK.
4. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **EXE.COUNT** (treeningute arv), **EXE.TIME** (treeningute kestus), **CALORIES** (energiakulu) või **HR ZONES** (erinevates treeningu intensiivsuse tsoonides treenimise kestus). Vajutage nuppu OK.

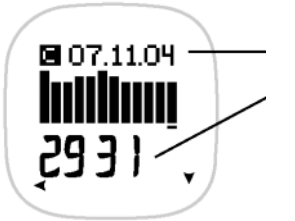
***Märkus**: Kui ekraanile ilmub **Empty**, pole mälus treeninguinformatsiooni.*

Järgneva info saate läbi vaadata kasutades nuppe ▲ ja ▼. Must kursor liigub nädala kaupa.
Vajutage nuppu Back Diary File menüüsse naasmiseks.

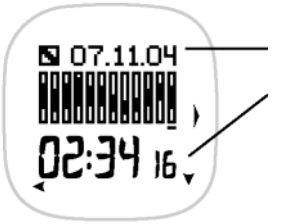


Exe.Count (treeningute arv)
Valitud nädala viimane päev (pühapäev)
Treeningute arv

Exe.Time (treeningute kestus)
Valitud nädala viimane päev (pühapäev)
Treeningute kestus (tunnid.minutid.sekundid)



Calories (energiakulu)
Valitud nädala viimane päev (pühapäev)
Treeningute energiakulu



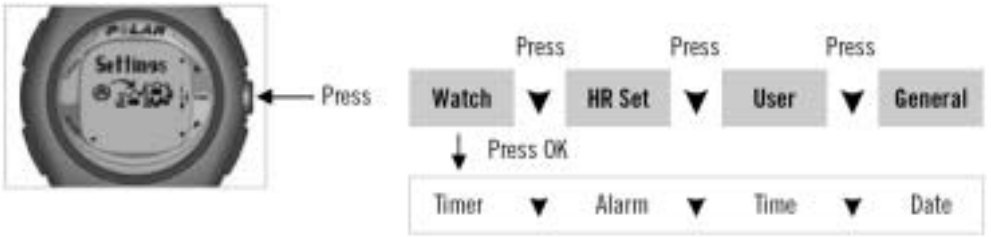
HR Zones (erinevates treeningu intensiivsuse tsoonides treenimise kestus)
Valitud nädala viimane päev (pühapäev)
Treeningute summaarne kestus mõõduka intensiivsusega treeningtsoonis (Moderate). Vajutage nuppu OK erinevates tsoonides treenimise kestuse vaatamiseks. Intensiivsuste vahel valimiseks kasutage nuppe ▲ ja ▼. Vajutage nuppu Back treeningtsoonide üldvaate juurde naasmiseks.

5. SEADISTUSED

Menüüs Settings saate te läbi vaadata ja muuta oma seniseid seadistusi, nagu näiteks kellaaeg ja kuupäev, ning teha uusi seadistusi, nagu näiteks südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid, helisignaali tugevus või äratuskella seaded.

5.1. Kellaaja seadmine

Pange tähele, et kellaaega ja kuupäeva on võimalik esitada kahel moel. Seda on teil võimalik valida tehes valiku 12 h (järjekord: kuu-päev-aasta) või 24 h (järjekord: päev-kuu-aasta) vahel.



1. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Exercise**.
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige menüü **Settings**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **WATCH**. Vajutage nuppu OK.
4. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **TIMER** (taimerid), **ALARM** (äratuskell), **TIME** (kellaaeg) või **DATE** (kuupäev). Vajutage nuppu OK.

***Märkus**:*

- *Teil on ükskõik millisest menüüst võimalik kellaajarežiimi naasta vajutades ja hoides all nuppu Back.*
- *Kellaaja seadmise režiimi pääsemiseks on teil võimalik kellaajarežiimis vajutada ja hoida all nuppu Back.*
- *Teil on võimalik kellaaja ja kuupäeva seadeid vahele jätta vajutades ja hoides all nuppu OK.*

5.1.1 Taimerite seadmine

Teil on võimalik tagasilugemisega taimer panna andma helisignaali etteseatud aja möödumisel.

- Seadke taimeri **tunnid** nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
- Seadke taimeri **minutid** nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK. Taimer käivitub ning ekraanile ilmub **Timer**.

Taimeri käivitumise järel on teil võimalik taimer taaskäivitada vajutades ja hoides all nuppu OK. Taimer on võimalik peatada vajutades nuppu Back. Ekraanile kuvatavat infot on teil võimalik muuta vajutades ja hoides all nuppu ▲. Taimer jätkab aja tagasilugemist isegi siis, kui taimeri näitu ei ole ekraanil.

Taimeri helisignaali väljalülitamine

Kui ekraanil vilgub tekst **Timer** ja kostub helisignaal, vajutage nuppu Back taimeri helisignaali katkestamiseks. Taimeri helisignaali lõpetamisel lülitub automaatselt sisse taustvalgustus ning randmevastuvõtja naaseb kellaajarežiimi. Kui te helisignaali ei katkesta, kostub see ühe minuti jooksul ning seejärel naaseb randmevastuvõtja kellaajarežiimi.

***Märkus**:*

- *Taimeri helisignaal lülitub sisse kõigis menüüdes, välja arvatud Exercise menüüs. Kui taimeri helisignaal käivitub mõnes muus menüüs olles, ilmub ekraanile helisignaali kostmise ajaks ekraanile Timer Alarm.*
- *Kui helisignaali kostumise ajaks olid nupud lukustatud, vabanevad need lukustusest helisignaali kostumisel.*

5.1.2 Äratuskella seadmine

1. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu OK.
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige menüü **Settings**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **WATCH**. Vajutage nuppu OK.
4. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **ALARM** (äratuskell). Vajutage nuppu OK.
5. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **DAILY** (iga päev), **MON-FRI** (esmaspäevast reedeni) või **OFF** (äratuskell välja lülitatud). Vajutage nuppu OK.
   Kui valisite OFF, jätkake järgmise seadistuse juurest.
   Kui kasutate 12 tunni režiimi: valige AM või PM nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
6. Seadke **tunnid** nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
7. Seadke **minutid** nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.

Äratuse helisignaali väljalülitamine
Kui ekraanile ilmub **SNOOZE?**, kostub helisignaal ning taustvalgustus hakkab vilkuma, tuleb helisignaali väljalülitamiseks vajutada nuppu Back. Äratuse helisignaali lõpetamisel lülitub automaatselt sisse taustvalgustus ja randmevastuvõtja naaseb kellaajarežiimi. Kui te vajutate äratuse helisignaali kostumisel nuppu OK või nuppe ▲ ja ▼, läheb äratus üle viiterežiimi ning kostub uuesti 10 minuti möödumisel. Kui te helisignaali ei lõpeta, kostub see ühe minuti jooksul ning seejärel naaseb randmevastuvõtja kellaajarežiimi.

Märkus:

- *Kui äratuse helisignaal käivitub mõnes muus menüüs olles, ilmub ekraanile helisignaali kostumise ajaks ekraanile Alarm.*
- *Kui helisignaali kostumise ajaks olid nupud lukustatud, vabanevad need lukustusest helisignaali kostumisel.*

5.1.3 Kellaaja seadmine

Kellaajarežiimist alustades korrake punktides 1-3 loetletut.
4. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **TIME** (kellaaeg). Vajutage nuppu OK.
5. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **12 H** või **24 H** režiim. Vajutage nuppu OK.
   Kui kasutate 12 tunni režiimi: valige **AM** või **PM** nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
6. Seadke tunnid nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
7. Seadke minutid nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.

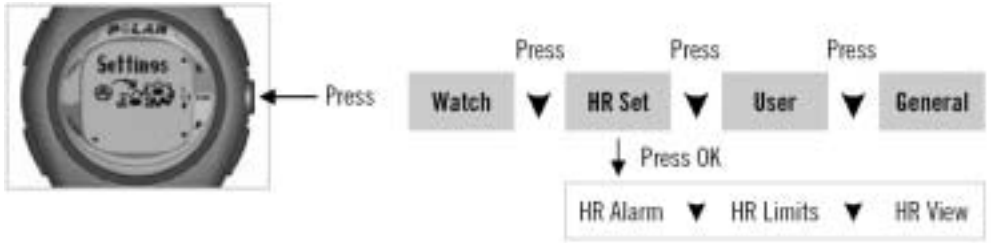
5.1.4 Kuupäeva seadmine

Kellaajarežiimist alustades korrake punktides 1-3 loetletut.
4. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **DATE** (kuupäev). Vajutage nuppu OK.
5. Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke kuu (**mm**) või päev (**dd**). Vajutage nuppu OK.
6. Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke päev (**dd**) või kuu (**mm**). Vajutage nuppu OK.
7. Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke aasta (**yy**). Vajutage nuppu OK.

Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Back.

5.2. Südame löögisagedusega seotud seadistused

Menüüs HR (Heart Rate) Set saate muuta treeningu ajal kasutatavaid seadistusi. Treeningu seadistused, südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid, häiresignaalid ning kuvamisrežiimid seadistatakse menüüs HR Set. HR Set abil saate te ette valmistada vajalikud treeningseadistused ja ei pea muutma iga seadistust eraldi.



1. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Exercise**.
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige menüü **Settings**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **HR SET**. Vajutage nuppu OK.
4. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **HR ALARM** (kontrollvahemikust väljumise helisignaali tugevus), **HR LIMITS** (südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid) või **HR VIEW** (südame löögisageduse kuvamise režiim). Vajutage nuppu OK.

1. HR Alarm
Valige **VOL 2** (tugev heli), **VOL 1** (vaikne heli) ja **OFF** (helisignaal välja lülitatud) vahel nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.

2. HR Limits
Valige **OWNZONE**, **AUTOMATIC**, **MANUAL** ja **OFF** vahel nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.

OWNZONE: Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** ja **BASIC** vahel. Vajutage nuppu OK. Randmevastuvõtja ekraanile ilmuvad eelnevalt selle tsooni tarvis leitud südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid. Kui te pole seni OwnZone funktsiooni abil kontrollvahemiku piire leidnud, kuvatakse ekraanile vanuse põhjal arvestatud südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid. Neid piire kasutatakse ka siis, kui OwnZone funktsiooni abil kontrollvahemiku piiride leidmine ebaõnnestub.
Vajutage nuppu OK HR Set menüüsse naasmiseks.
Lisainfo saamiseks OwnZone funktsiooni abil südame löögisageduse kontrollvahemiku leidmise kohta leiate peatükist 2.4 OwnZone.

AUTOMATIC: Automaatselt vanuse põhjal arvutatavad südame löögisageduse piirid.
Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** ja **BASIC** vahel. Vajutage nuppu OK. Ekraanile kuvatakse vanuse põhjal arvestatud südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid.
HR Set menüüsse naasmiseks vajutage nuppu OK.

Kontrollvahemik	Treening
HARD	Kõrge intensiivsuse tsoon (80-90% maksimaalsest südame löögisagedusest) on mõeldud lühikesteks suure koormusega treeninguteks. Sellise intensiivsusega treenimine kutsub esile raske hingeldamise, lihasväsimuse, üldise väsimuse ning toob kaasa maksimaalse võimekuse kasvu.
MODERATE	Treenimine mõõduka intensiivsusega (70-80% SLSmax-st) on efektiivne võimalus aeroobse võimekuse parandamiseks. See intensiivsuse tase on soovitatav regulaarselt treenivatele inimestele.
LIGHT	Treenimine madala intensiivsusega (60-70% SLSmax-st) sobib nii tervise kui ka aeroobse võimekuse parandamiseks. Selles tsoonis treenimine parandab vastupidavust ning aitab taastuda rasketest koormustest.
BASIC	Üldise treeningu tsoon (65-85% SLSmax-st). See intensiivsuse tsoon on sobiv aeroobsete harjutuste sooritamiseks.

MANUAL: Lisaks võimalusele leida kontrollvahemiku funktsioonid Polar OwnZone funktsiooni abil või automaatselt vanuse põhjal on teil need võimalik sisestada käsitsi, juhul kui te soovite need ise kindlaks määrata näiteks vanuse põhjal.

Teie kontrollvahemikuks on südame löögisageduse väärtuste vahemik, mis jääb kontrollvahemiku alumise ja ülemise piiri vahele. Piiride väärtusi on võimalik seada protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest või südame löökidena minutis. Maksimaalne südame löögisagedus (SLSmax) on maksimaalse kehalise pingutuse korral saavutatav suurim südamelöökide arv minutis. Randmevastuvõtja arvutab välja teie SLSmax vanuse põhjal valemi 220-vanus abil. Oma tegeliku SLSmax väljaselgitamiseks paluge spordiarstil või spordifüsioloogil läbi viia maksimaalse pingutuse test.

Randmevastuvõtja ekraanile ilmuvad eelnevalt seatud kontrollvahemiku piirid. Kui te pole varem kontrollvahemiku piire seadnud, ilmuvad ekraanile vanuse põhjal leitud kontrollvahemiku piirid.
Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke kontrollvahemiku **ülemine** piir. Vajutage nuppu OK.
Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke kontrollvahemiku **alumine** piir. Vajutage nuppu OK.

OFF: Südame löögisageduse kontrollvahemiku piiride seadmise funktsioon on välja lülitatud ning kontrollvahemikke treeningu ajal ei kasutata.

Allpool olevas tabelis leiate vanuse põhjal välja arvutatud südame löögisageduse vahemikud, mis vastavad erinevatele treeningu intensiivsuse tsoonidele (vanused on valitud 5-sekundiliste intervallidega). Arvutage välja oma SLSmax, leidke enda jaoks vanusel põhinevad intensiivsuste vahemikud ning valige iga treeningu jaoks sobiv vahemik.

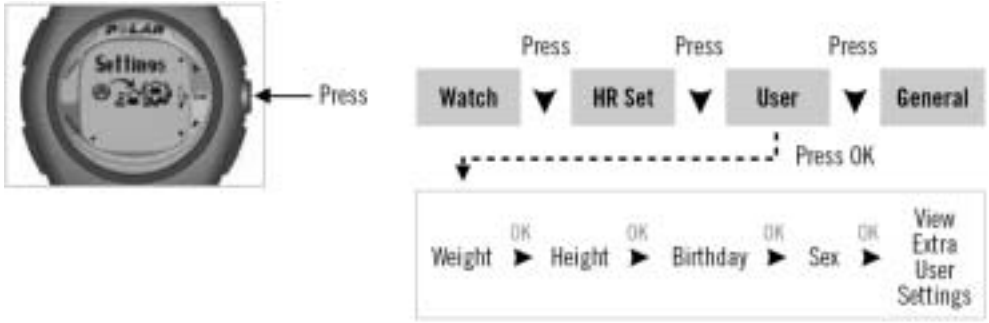
Vanus	SLSmax (220-vanus)	Madal intensiivsus* 60-70% SLSmax-st	Mõõdukas intensiivsus 70-80% SLSmax-st	Kõrge intensiivsus 80-90% SLSmax-st
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

*Polar kasutab madala intensiivsusega treeningu määratlemisel modifitseeritud definitsiooni, sest rahvusvaheliste ekspertide soovituste kohaselt loetakse madala intensiivsusega treeninguks ka treeningut, mille puhul intensiivsus jääb alla 60% SLSmax-st.

3. HR View
Nuppude ▲ ja ▼ abil valige kas soovite südame löögisagedust jälgida löökidena minutis (**HR**) või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest (**HR%**). Vajutage nuppu OK.

5.3. Kasutajaandmete seadmine

Kasutajaandmete seadmise menüüs saate te muuta oma andmeid, nagu näiteks kehakaal, pikkus, sünniaeg, sugu ja teisi andmeid.



1. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Exercise**.
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige menüü **Settings**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **USER**. Vajutage nuppu OK.
4. **Weight:** Nuppude ▲ ja ▼ abil sisestage oma kehakaal. Vajutage nuppu OK.
5. **Height:** Nuppude ▲ ja ▼ abil sisestage oma pikkus. Vajutage nuppu OK.
6. **Birthday:** Sisestage nuppude ▲ ja ▼ abil kuu (**mm**) või päev (**dd**). Vajutage nuppu OK.
Märkus: *Teil on võimalik sünnipäeva seadmine vahele jätta, vajutades ja hoides all nuppu OK.*
7. Sisestage nuppude ▲ ja ▼ abil päev (**dd**) või kuu (**mm**) .Vajutage nuppu OK.
8. Nuppude ▲ ja ▼ abil sisestage aasta (**yy**). Vajutage nuppu OK.
9. **Sex** (sugu): Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **MALE** (mees) või **FEMALE** (naine). Vajutage nuppu OK.

10. **View Extra User Settings**: Järgnevate andmete (maksimaalne südame löögisagedus, südame löögisagedus istumisasendis, maksimaalse hapnikutarbimise näit) muutmine on soovitatav vaid siis, kui teate **laboratoorsete testide** käigus väljaselgitatud väärtusi. Vajutage nuppu OK sellesse menüüsse sisenemiseks. Kelllaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Back.

11. **Maksimaalne südame löögisagedus (HRmax)**: Nuppude ▲ ja ▼ abil sisestage oma maksimaalse südame löögisageduse näit. Vajutage nuppu OK.

Maksimaalne südame löögisagedus (SLSmax) on maksimaalse kehalise pingutuse korral saavutatav suurim südamelöökide arv minutis. Oma SLSmax võimalikult täpseks teadasaamiseks tuleks lasta laboris läbi viia maksimaalse pingutuse test. SLSmax võib kasutada treeningkoormuse intensiivsuse kindlakstegemiseks. SLSmax näitu võetakse arvesse ka treeningu energiakulu kindlaksmääramisel.

12. **Südame löögisagedus istumisasendis (HRsit)**: Nuppude ▲ ja ▼ abil sisestage oma südame löögisageduse näit istumisasendis. Vajutage nuppu OK.

Südame löögisagedus istumisasendis (HRsit) peaks tähistama teie südame löögisagedust jõudeolekus (näiteks istudes). HRsit on vajalik energiakulu täpsemaks kindlaksmääramiseks. Selleks, et mõõta HRsit väärtus, võtke istet, pange peale vööandur ja käivitage randmevastuvõtjal südame löögisageduse mõõtmine. Heitke 2-3 minuti järel pilk randmevastuvõtja ekraanile ning fikseerige SLS näit. See ongi teie HRsit. Täpsemaks HRsit kindlaksmääramiseks kandke vööandurit ja randmevastuvõtjat terve päeva jooksul. Aeg-ajalt, kui olete istumas ning pole kehalist koormust saanud 2-3 minuti jooksul, pange kirja oma südame löögisageduse näit. Päeva lõpus arvutage kirjapandud näitude keskmine.

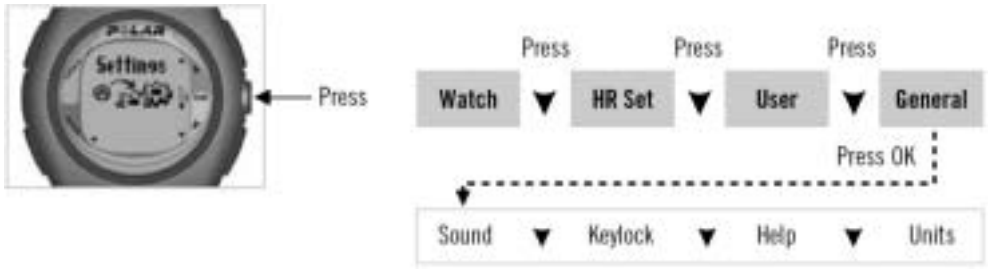
13. **Maksimaalse hapnikutarbimise näit (VO2max, ml/min/kg)**: Nuppude ▲ ja ▼ abil sisestage oma maksimaalse hapnikutarbimise näit. Vajutage nuppu OK.

VO2max tähistab organismi poolt maksimaalse koormuse puhul omastatavat hapniku hulka. Seda näitu tuntakse ka maksimaalse aeroobse võimusena. VO2max iseloomustab hästi aeroobset (südame ja vereringkonna) võimekust. VO2max täpseks kindlaksmääramiseks tuleb läbi teha laboris teostatav maksimaalse hapnikutarbimise test. Aeroobne võimekus kirjeldab seda, kui hästi suudab süda, hingamis- ja vereringesüsteem omastada ja transportida hapnikku. VO2max näitu kasutatakse treeningu energiakulu täpsemaks kindlaksmääramiseks.

Märkus: *Kui olete seadistusi muutnud kogemata, saate te naasta algseadistuste juurde, kui vajutate ja hoiate all nuppu Light. Ekraanile ilmub* ***RESTORE DEFAULT?****. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige* ***YES*** *(jah) või* ***NO*** *(ei). Vajutage nuppu OK.*

5.4. Üldseadistused

Selles menüüs saate muuta randmevastuvõtja üldseadistusi. Üldseadistusteks on näiteks helisignaali tugevus, nuppude lukustamine, abifunktsioon ja mõõtühikute valimine.



1. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Exercise**.
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige menüü **Settings**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **GENERAL**. Vajutage nuppu OK.
4. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **SOUND**, **KEYLOCK**, **HELP** või **UNITS**. Vajutage nuppu OK.

1. Helisignaali tugevus Sound
Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke helitugevus. Valikuteks on tugev (**VOL 2**), vaikne (**VOL 1**) või välja lülitatud (**OFF**). Vajutage nuppu OK.

Helisignaali muutmisel VOL 1-lt VOL 2-le või vastupidi ei mõjuta see südame löögisageduse kontrollvahemikust väljumise, äratuskella ja taimeri helisignaali helitugevust.
Kui valite valiku OFF, lülitatakse nupuvajutuse ja tegevuse helisignaalid välja. Äratuskella helisignaali on võimalik sisse ja välja lülitada menüüst Watch Settings (vt peatükki 5.1). Kontrollvahemikust väljumise helisignaali on võimalik välja lülitada menüüs Exercise Settings või ka treeningu ajal.

2. Nuppude lukustamine Button Lock (🔒 Keylock)
Nuppude lukustus on võimalik sisse lülitada kellaajarežiimis ja treeningu andmete salvestamise ajal.

Kui alustate kellaajarežiimist, korrake punktides 1-4 kirjeldatut.
Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **MANUAL** või **AUTOMATIC**. Vajutage nuppu OK.

Automatic Kui te ei vajuta ühtki nuppu ühe minuti jooksul, lukustuvad automaatselt kõik nupud peale nupu Light. Nuppude lukustuse saate välja lülitada vajutades ja hoides all nuppu Light, kuni ekraanile ilmub **BUTTONS UNLOCKED**.

Manual Teil on võimalik nuppude lukustus sisse ja välja lülitada vajutades ja hoides all nuppu Light, kuni sümboli 🔒 süttimiseni või ekraanilt kustumiseni.

3. Abifunktsioon Help
Kui lülitate abifunktsiooni sisse, ilmuvad režiimides Exercise ja Diary ekraanile abitekstid.

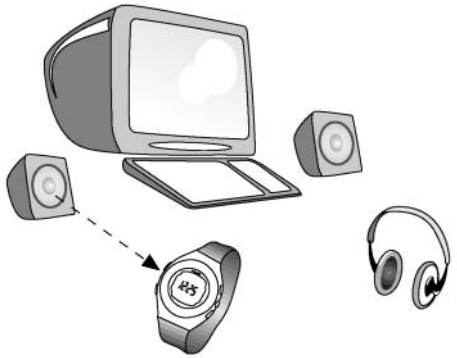
Kui alustate kellaajarežiimist, korrake punktides 1-4 kirjeldatut.
Nuppude ▲ ja ▼ abil lülitage abifunktsioon sisse (**ON**) või välja (**OFF**). Vajutage nuppu OK.

4. Mõõtühikute valimine

Kui alustate kellaajarežiimist, korrake punktides 1-4 kirjeldatut.
Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **KG/CM** või **LB/FT**. Vajutage nuppu OK.

	lb/ft	kg/cm
Kehakaal	naelad	kilogrammid
Pikkus	jalad/tollid	sentimeetrid
Energiakulu	Cal	kcal

6. ANDMETE ÜLEKANNE



Polar Fitness Trainer (www.PolarFitnessTrainer.com) on teie treeningute toetamiseks mõeldud veebiteenus. Tasuta registreerumine võimaldab teil kasutada treeningpäevikut, teste ja kalkulaatoreid, kokkuvõtteid ja kasulikke artikleid. Veebiteenuse juurdepääs ja registreerimisprotsess algavad aadressilt www.polar.fi/fitness.

Polar F6 võimaldab teil kanda mugavalt arvutis tehtud seadistused randmevastuvõtjale Polar UpLink funktsiooni abil ning Polar SonicLink funktsiooni abil kanda randmevastuvõtjas olev treeninguinformatsioon üle Polar Fitness Trainer veebikeskkonda. Selleks, et kasutada UpLink funktsiooni, peab teie arvuti olema varustatud helikaardi ja dünaamiliste kõlarite või kõrvaklappidega. SonicLink funktsiooni jaoks vajate helikaarti ja mikrofoni.

Lisainfo leiate aadressilt www.polar.fi/fitness.

7. HOOLDUS JA KORRASHOID

Polari südame löögisageduse monitor on kõrgtehnoloogiline seade, mida tuleb käsitseda ettevaatlikkusega. Siin on teile abiks allpool toodud soovitused, mis aitavad teil garantiikohustusi täita.

Teenindus
Kaheaastase garantiiperioodi jooksul soovitame teil hoolduse vajadusel pöörduda Polari poolt volitatud teeninduskeskusesse. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polari poolt volitamata isikute poolt läbiviidud hooldusest.

Südame löögisageduse monitori hooldus
- Hoidke südame löögisageduse monitor puhtana. Peale kasutamist puhastage vööandurit regulaarselt vee ja seebiga. Kuivatage oma südame löögisageduse monitor korralikult ja ettevaatlikult käterätiga. Ärge kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale nagu terasvill või puhastusvahendid.
- Kaitske südame löögisageduse monitori külma (alla -10°C) ja kuuma (üle +50°C) eest.
- Ärge jätke südame löögisageduse monitori pikaks ajaks otsese päikesevalguse kätte, näiteks autosse.
- Ärge venitage ega murdke vööandurit. See võib kahjustada elektroode.
- Ärge puhastage vööandurit muul moel kui käterätiga. Väär käsitlemine võib vigastada elektroode.

Polari vööanduri patareid
Polari vööanduri patarei keskmine hinnatav tööiga on 2500 kasutustundi. Kui arvate, et vööanduri patarei on tühjenenud, võtke vööanduri vahetamiseks ühendust Polari müüjaga, kes toimetab selle kontrolliks Polari teeninduskeskusesse. Polar töötleb kasutatud vööandurid ümber.

Randmevastuvõtja patareid
Polari randmevastuvõtja patarei keskmine hinnatav tööiga tavalise kasutamise juures (1 tund päevas, 7 päeva nädalas) on poolteist aastat. Pange tähele, et ulatuslik taustvalgustuse ja helisignaali kasutamine võib tühjendada patarei kiiremini. Patarei tühjenemise sümbol ekraanil viitab vajadusele vahetada randmevastuvõtja patarei. Ärge avage iseseisvalt randmevastuvõtjat. Tagamaks randmevastuvõtja veekindlust ja ettenähtud varuosade kasutamist, tuleb patareivahetus läbi viia Polari poolt volitatud teeninduskeskuses. Samaaegselt viiakse läbi ka perioodiline südame löögisageduse monitori kontroll.

Märkus:
- Kui olete seadnud äratuskella enne patarei tühjenemise sümboli ilmumist ekraanile, kostub äratuse helisignaal veel üks kord etteseatud ajal. Seejärel kaob äratuskella sümbol ekraanilt. Kui te üritate äratuskella seadeid muuta, ilmub ekraanile tekst Battery Low. Teil ei ole võimalik äratuskella seadistada enne, kui te pole lasknud vahetada randmevastuvõtja patareid.
  Kui te üritate äratuskella seadistusi muuta, ilmub ekraanile Battery Low. Teil ei ole võimalik äratuskella seadeid muuta enne patarei vahetamist.
- Patarei tühjenemise sümbol võib ilmuda ekraanile külmades tingimustes ning kaduda taas ekraanilt normaalse temperatuuri juurde naasmisel.

- Patareivahetuse korral Polari poolt volitamata isikute poolt ei ole võimalik garanteerida randmevastuvõtja veekindlust.

8. ETTEVAATUSABINÕUD
8.1. Polari südame löögisageduse monitorid ja ülekoste

Elektromagnetilised häired
Elektromagnetilisi häireid võivad põhjustada kõrgepingeliinid, valgusfoorid, elektri õhuliinid, trammi- ja trolliliinid, televiisorid, automootorid, rattakompuutrid, elektrimootoriga treeningvarustus, mobiiltelefonid või metallidetektori väravate läbimine.

Treeningvarustus
Häireid südame löögisageduse monitori töös võib põhjustada ka treeningvarustus või selle elektroonilised või elektrilised komponendid nagu LED-ekraanid, mootorid ja elektrilised pidurid. Häirete vältimiseks toimige järgnevalt.
1. Eemaldage vööandur rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage randmevastuvõtjat ringi seni, kuni leiate ala, kus puudub ekraanil väärnäit ning ekraanil on 00. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem treeningvarustuse ekraani ees, ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Kinnitage vööandur uuesti ümber rindkere ja hoidke randmevastuvõtja häirevabas alas.
4. Kui südame löögisageduse monitor ei tööta ikka koos treeningvarustusega, ei sobi viimast koos juhtmeta südame löögisageduse monitoriga kasutada.

Ülekoste
Kodeerimata ülekande režiimis registreerib Polar F6 kõik signaalid 1 meetri raadiuses randmevastuvõtjast. Teistelt vööanduritelt tuleva südame löögisageduse signaali registreerimine võib põhjustada südame löögisageduse väärnäitusid.

Südame löögisageduse monitori kasutamine vees
Polari südame löögisageduse monitor on veekindel kuni 30 meetri sügavuseni. Veekindluse säilitamiseks ei tohi vee all randmevastuvõtja nuppe vajutada.

Südame löögisageduse mõõtmine vees on tehniliselt keeruline järgmistel põhjustel.
- Suure kloorisisaldusega basseinivesi ja merevesi võivad olla väga hea juhtivusega, põhjustades vööandur elektroodide lühisesse sattumise, mille tagajärjel ei ole vööandur enam võimeline EKG-signaale leidma.
- Vette hüppamisel või jõuliste liigutuste tõttu ujumise ajal võib muutuda vööandur asukoht ning see ei ole enam võimeline EKG-signaali leidma.
- EKG-signaali tugevus on indiviiditi erinev, sõltudes kudede koostisest. Südame löögisageduse mõõtmisel veekeskkonnas esineb probleeme tunduvalt sagedamini kui selle muude kasutuste korral.

8.2. Riskide vähendamine südame löögisageduse monitoriga treenimisel

Sportimises võib peituda ka teatud ohtusid, eriti neile, kes on olnud istuva eluviisiga. Võimalike riskide vähendamiseks soovitame teil arvesse võtta järgnevaid nõuandeid. Enne treeningprogrammi alustamist on soovitav vastata järgmistele küsimustele kontrollimaks teie tervislikku seisundit. Kui vastate kasvõi ühele järgnevatest küsimustest positiivselt, soovitame teil enne treeningute alustamist pöörduda konsultatsiooniks arsti poole.

- Kas te ei ole regulaarselt harjutanud viimase 5 aasta jooksul?
- Kas teil on kõrge vererõhk?
- Kas teil on kõrge verekolesterooli tase?
- Kas teil on mõne haiguse sümptomeid?
- Kas te tarvitate vererõhu- või südameravimeid?
- On teil olnud hingamisprobleeme?
- Olete te taastumas tõsisest haigusest või ravist?
- Kas te kasutate südamestimulaatorit või on teil implanteeritud mõni elektrooniline seade?
- Kas te suitsetate?
- Kas te olete rase?

Pöörake tähelepanu ka sellele, et südame löögisagedust võivad muuhulgas mõjutada südame-, veresoonkonna (eriti kõrgvererõhutõve) ja astma ravimid, samuti mõned ravimid, mida pihustatakse hingamisteedesse ning ka energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

Tähtis on tähele panna oma organismi reaktsioone sportimise ajal. Kui te tunnete ootamatut valu või väsimust, soovitatakse treenimine lõpetada või jätkata väiksema koormusega.

Märkus inimestele, kellele on paigaldatud südamestimulaator, defibrillaator või muu elektrooniline seade. Südamestimulaatoriga inimesed võivad südame löögisageduse monitori kasutada omal vastutusel. Enne selle kasutuselevõtmist soovitame me arsti järelevalve all läbi viia kasutustest selleks, et tagada stimulaatori ja südame löögisageduse monitori kooskasutamise ohutus ja usaldusväärsus.

Kui teil on allergia nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes, kontrollige, ega need pole märgitud Tehniliste andmete peatükis Polari südamelöögisageduse monitoris kasutatavate materjalide nimekirjas. Reaktsiooni ärahoidmiseks kandke vööandurit alussärgi peal. Niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla, et tagada südame löögisageduse monitori tõrgeteta töö.

***Märkus**: Niiskuse ja hõõrdumise koostoimel võib vööanduri materjal määrida heledaid riideid.*

9. KORDUMA KIPPUVAD KÜSIMUSED

Mida teha kui...

...ma ei tea, kus ma menüüdes asun?
Vajutage ja hoidke all nuppu Back, kuni randmevastuvõtja naaseb kellaajarežiimi.

...ekraanilt puudub südame löögisageduse näit (- -)?
1. Kontrollige, et vööanduri elektroodid oleksid niisked ja et te kannaksite vööandurit nagu juhendatud.
2. Kontrollige, kas vööandur on puhas.
3. Kontrollige, et randmevastuvõtja vahetus läheduses ei oleks elektromagnetkiirguse allikaid nagu televiisorid, mobiiltelefonid jne.
4. Kas te olete põdenud mõnda südamehaigust, mis on muutnud teie EKG-d? Sellisel juhul konsulteerige oma arstiga.

...südame sümbol vilgub ebakorrapäraselt?
1. Kontrollige, kas randmevastuvõtja on ülekanderaadiuses ja vööandurist alla 1 meetri kaugusel.
2. Kontrollige, et elastne kummipael ei oleks treenimise käigus lõdvenenud.
3. Veenduge, et vööandur elektroodid oleksid niisked.
4. Veenduge, et ülekanderaadiuses (1 m) ei oleks teisi südame löögisageduse monitore.
5. Südame rütmihäired võivad olla ebakorrapäraste näitude põhjuseks. Sellisel juhul konsulteerige oma arstiga.

...südame löögisageduse näit muutub ebakorrapäraseks või äärmiselt kõrgeks?
Te võite olla sattunud tugevate elektromagnetsignaalide mõjupiirkonda. Kontrollige ümbrust ja eemalduge häireallikast.

...randmevastuvõtja ekraan on tühi?
Tehasest väljasaatmisel on Polar F6 patareisäästurežiimis. Polar F6 sisselülitamiseks vajutage ükskõik millist nuppu kaks korda. Ekraanile ilmub **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD**. Lisainfo leiate lõigust 1.3 Põhiseadistused.

...näidud randmevastuvõtja ekraanil muutuvad tuhmiks?
Esimeseks viiteks patarei vahetamise vajaduse kohta on patarei tühjenemise sümboli ▮ ilmumine ekraanile või ekraanile kuvatavate märkide tuhmumine taustvalgustuse kasutamisel. Laske patareisid kontrollida.

...on vaja vahetada randmevastuvõtja patarei?
Teeninduse soovitame lasta läbi viia Polari volitatud teeninduskeskuses. See on

vajalik selleks, et garantii ei kaotaks kehtivust. Polari 2-aastane rahvusvaheline garantii ei kata kahju ja vigastusi, mis on tekkinud või põhjustatud seadme hooldamisest volitamata isikute poolt. Teeninduses kontrollitakse patarei vahetamise järgselt ka südame löögisageduse monitori veekindlust ja viiakse läbi südame löögisageduse monitori täielik perioodiline kontroll.

...randmevastuvõtja ei reageeri nupuvajutustele?
Taastage randmevastuvõtja tehaseseaded (reset). Tehaseseadistuste taastamine nullib kellaaja ja kuupäeva seadistused. Vajutage korraga kõiki randmevastuvõtja nuppe, välja arvatud nuppu Light, kuni ekraanile ilmuvad kõik sümbolid. Vajutage nuppu OK. Lisainfot järgneva tegevuse kohta leiate lõigust 1.3 Põhiseadistused. Kui olete põhiseadistused juba ükskord teinud, võite peale kuupäeva ja kellaaja seadistamist muud seadistused vahele jätta, vajutades ja hoides all nuppu Back. Kui te ei vajuta peale tehaseseadete taastamist ühtegi nuppu ühe minuti jooksul, naaseb randmevastuvõtja ise automaatselt kellaajarežiimi. Kui tehaseseadete taastamine ei lahenda teie probleemi, laske kontrollida patareisid.

... OwnZone'i leidmisel on piirid väga erinevad (OwnZone Updated)?
Südame löögisageduse vahelduvus reageerib väga tundlikult kõigile teie keha ja keskkonnaga toimuvatele muutustele. OwnZone'i abil leitud kontrollvahemiku piiride väärtust mõjutab muuseas ka teie kehaline võimekus, OwnZone'i leidmise kellaaeg, treeningu tüüp ja teie meeleolu. Tavaliselt kõigub OwnZone'i alumine piir 5-10 lööki, kuid ka 30-löögiline kõikumine on võimalik. Sellegipoolest on tähtis, et harjutused, mille te viite läbi OwnZone leidmisel, tunduks kerge või mõõduka koormusena. Näiteks, kui te tõstate koormust liiga kiiresti esimese astme järel, võite saada enda jaoks liiga kõrged OwnZone piirid. Kui teile tundub, et OwnZone'i abil leitud piirid on liiga kõrged, soovitame teil korrata piiride leidmist OwnZone'i abil.

10. TEHNILISED ANDMED

Polari südame löögisageduse monitor F6 on mõeldud
- isiklike kehalise võimekuse eesmärkide saavutamisele kaasaaitamiseks.
- füsioloogilise pinge määra ja sportimise või treenimise intensiivsuse astme esitamiseks.

Teistsugust kasutamist pole ette nähtud ega eeldatud.

Randmevastuvõtja
Patarei tüüp: CR 2032.

Patarei tööiga: keskmiselt 1,5 aastat (koormusel 1 tundi päevas, 7 päeva nädalas).
Töötemperatuur: -10°C kuni +50°C.
Veekindel: kuni 30 meetrini.
Tagakaas on valmistatud roostevabast terasest, mis vastab EÜ direktiivile 94/27/EU ja selle parandustele 1999/C 205/05.
Kella täpsus: parem kui ± 0,5 sekundit päevas temperatuuril +25°C
Südame löögisageduse mõõtmise täpsus: ± 1% või ± 1 löök minutis ükskõik missugune on suurem, muutumatute tingimuste puhul.

Saatja (vööandur)
Patarei tööiga: keskmiselt 2500 kasutustundi.
Patarei tüüp: sisseehitatud liitiumpatarei.
Töötemperatuur: -10°C kuni +50°C.
Materjal: Polüuretaan
Veekindel

Elastne kummipael
Pandla materjal: Polüuretaan
Tekstiilosa materjal: Nailon, polüester ja naturaalkumm, sealhulgas väheses koguses lateksit

Piirväärtused
Kronomeeter: 23 h 59 min 59 sek
Südame löögisageduse piiride seadmise vahemik: 30-199 lööki minutis
Treeningute summaarne kestus: 0-9999 tundi 59 minutit 59 sekundit
Treeningute summaarne kalorikulu: 0-999 999 kcal
Summaarne treeningute arv: 65 535
Sünnipäeva seadmisvahemik: 1921-2020

11. POLARI PIIRATUD RAHVUSVAHELINE GARANTII

- Neile, kes ostsid selle toote USAs või Kanadas, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Inc. Neile, kes ostsid selle toote teistes riikides, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Oy.
- Käesolevaga garanteerib Polar Electro Oy selle südamelöögisageduse monitori esmaostjale, et tootel ei esine tootmis- ega materjalivigu 2 (kahe) aasta jooksul ostukuupäevast.
- **Palun hoidke alles ostutšekk või rahvusvaheline garantiikaart, see on ostu tõenduseks!**
- Garantii ei kata patarei tühjenemist, vigu, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest või ettevaatusabinõude eiramisest ning ebaõigest hooldusest; kommertskasutusest, samuti südame löögisageduse monitori mõranemist või purunemist ja elastse kummipaela purunemist.

- Garantii ei kata kahjusid, kahjustusi, kahjumit, kulusid ja väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed, juhuslikud või järelduslikud, mis tulenevad või on seotud tootega. Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse tasuta.
- Garantii ei mõjuta tarbija kohalikel seadustel põhinevaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi edasimüüja suhtes.

CE 0537 See CE tähistus näitab selle toote vastavust direktiivile 93/42/EEC.

Polar Electro Oy vastab ISO 9001:2000 tingimustele.

Copyright © 2004
Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland
All rights reserved. No part of this manual may be used or reproduced in any form or by any means without prior written permission of Polar Electro Oy.

The names and logos marked with a ™ symbol in this user's manual or in the package of this product are trademarks of Polar Electro Oy. The names and logos marked with a ® symbol in this user's manual or in the package of this product are registered trademarks of Polar Electro Oy.

12. DISCLAIMER

- Materjal selles kasutusjuhendis on esitatud puhtalt informeerimise eesmärgil. Tooted ja omadused, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma etteteatamiseta tootjapoolse pideva arendustegevuse tõttu.
- Polar Electro OY ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles mainitud toodete alusel. Polar Electro Oy ei vastuta ei otsese ega kaudse, juhusliku ega süülise kahju eest, mis tuleneb või on seotud selle infomaterjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest.

Seda toodet kaitsevad järgmised patendid:
WO 96/20640, US 6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, US 6477397, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365. Teised patendid on taotlemisel.

Tootja:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 Kempele
FINLAND/SOOME
Telefon +358 8 5202 100
Faks + 358 8 5202 300
www.polar.fi

Maaletooja:

AS Mefo
Uku tänav 4
Tallinn
10918
Eesti Vabariik

Telefon 670 7077
Faks 670 7078

E-mail: mefo@mefo.ee
http://www.mefo.ee

Käesolev kasutusjuhend on tõlgitud AS Mefo poolt 9. veebruaril 2005. aastal.